ÎNTĂRIREA CAPACITĂȚII DE MUNCĂ PRIN GIMNASTICA ÎN PRODUCȚIE

La Întreprinderea „Tricoul roșu" din Arad repriza de gimnastică este practicată cu multă seriozitate

O EXPERIENȚĂ VALOROASĂ LA ÎNTREPRINDEREA DE CONFECȚII DIN MARGHITA

● Un director care știe exact ce binefaceri poate aduce practicarea gimnasticii ● Opiniile cîtorva muncitoare ● Medicul întreprinderii și rolul său de propagator al ideii de mișcare ● În întîmpinarea dorinței oamenilor

În județul Bihor, introducerea gimnasticii la locul de muncă a constituit o preocupare permanentă a factorilor cu atribuții în mișcarea sportivă. Acțiunea, începută cu aproape cinci ani în urmă, s-a extins la 18 întreprinderi și se bucură de participarea zilnică a peste 36 000 de oameni.

Întreprinderea de confecții din Marghita ne-a fost prezentată ca una din unitățile model ale județului în ceea ce privește organizarea gimnasticii la locul de muncă. De aceea, folosind prilejul consfătuirii organizate aici, am făcut un scurt sondaj de opinie referitor la problema în discuție :

PENTRU „FLORILE ÎNTREPRINDERII"...

Un prim interlocutor, directorul ing. TRAIAN ZOICA :

„În întreprinderea noastră vîrsta medie a angajatelor nu depășește 23 de ani. De altfel, noi le și numim pe fetele noastre „florile întreprinderii". S-ar crede că pentru aceste tinere nu este încă nevoie de exerciții fizice. Lucrurile nu stau așa. Munca la mașină, în poziții statice, solicită doar anumite grupe musculare, altele rămînînd, aproape opt ore, în stare de repaus. De aici, în primul rînd necesitatea practicării gimnasticii recuperatorii, cum o numesc eu. Am avut curiozitatea să urmăresc timp de aproape un an, împreună cu doctorița întreprinderii, Eva Bodiș, evoluția mai multor tinere care practică exercițiile de gimnastică. Ei bine, afirm cu toată convingerea că ele s-au achitat mult mai bine de sarcinile de producție. Întreprinderea noastră a depășit planul de producție cu 23 milioane lei. În ansamblul de măsuri menite să ducă la creșterea productivității muncii, gimnastica, o afirm cu certitudine, și-a avut partea ei de contribuție activă. Noi am mers mai departe și celor cinci minute de gimnastică le-am adăugat altele cinci numite de „schimbare a luminii". După patru ore și jumătate de muncă neîncetată se observa o sortare greșită a articolelor ce le producem. Gimnastica, plus ieșirea din secții a muncitoarelor pentru o alternare a luminii artificiale cu cea naturală, au contribuit substanțial la reluarea lucrului cu un randament sporit".

CONCEDIILE MEDICALE S-AU REDUS LA JUMĂTATE

Doctorița EVA BODIȘ a ținut să completeze :

„În rîndul tinerelor care practică de cîțiva ani exercițiile de gimnastică la locul de muncă s-a instalat o foarte bună stare de sănătate. Complexul de exerciții, coroborat cu îmbunătățirea ventilației, a încălzirii și a procesului tehnologic au contribuit la scăderea la limita minimă a incapacității temporare de muncă. Dispunem de date din care reiese că zilele de concediu medical acordat pentru tratarea nevrozelor, a hipertensiunii arteriale, a discartrozelor au scăzut de la 23 de cazuri în 1974 (la un lot de 100 de tinere) la 13 în 1975. De aceea, cu ocazia deselor consultații pe care le acordăm angajatelor întreprinderii le recomandăm, în afara practicării celor cinci minute de gimnastică la locul de muncă, și exerciții specifice, pe care să le facă acasă, seara, înainte de culcare, menite să le relaxeze sistemul nervos. Constat, cu tot mai mare satisfacție, că tinerele noastre înțeleg bine rolul profilactic al gimnasticii, al mișcării în general".

INFLUENȚĂ POZITIVĂ ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Ne-am adresat unor membre ale colectivului, care ne-au spus:

LENUȚA MENDEA, secția ciorapi : „Lucrul la mașină, mereu în aceeași poziție, îmi dădea o stare de oboseală care devenea apăsătoare. Am început să practic exercițiile alese special pentru noi și de atunci mă simt bine".

VIORICA LAZĂR, secția ciorapi : „Sînt convinsă că de cînd fac gimnastică randamentul meu este mai mare. Cîștig mai bine și mă simt mai sănătoasă".

ILEANA KISS, maistră la secția 12 : „Sînt puțin mai în vîrstă decît tovarășele mele și cu atît mai mult îmi dau seama că trebuie să fac și alte mișcări în timpul celor opt ore de lucru, decît cele automatizate în fața mașinii. După cinci minute de exerciții sînt înviorată și reîncep lucru cu forțe proaspete".

ECATERINA MOLNAR, instructoare : „Faptul că a trebuit să-mi însușesc bine exercițiile pentru a le executa corect în fața colegelor mele, nu m-a obosit. Mă simt bine în rolul de instructoare știind că fac un lucru foarte bun pentru sănătatea noastră și bunul mers al treburilor în întreprindere".

SPRIJIN EFICIENT DIN PARTEA PROFESORILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Iată și opinia tovarășei IULIANA EGRI, președinta comitetului sindicatului :

„Nu ascund faptul că la început am întîmpinat unele greutăți, venite mai ales din concepția deformată a tinerelor noastre despre mișcare și exerciții fizice în general. Această stare de lucruri a fost repede depășită. În cele trei secții unde se practică gimnastica la locul de muncă timpul rezervat exercițiilor a fost stabilit în funcție de limita maximă a curbei oboselii. Dacă în primele zile, fără oarecare discernămînt, am programat repriza de gimnastică la ora 8 pentru schimbul de dimineață și, respectiv, 14 pentru cei de după amiază, ulterior, pe baza concluziilor doctoriței întreprinderii s-au fixat orele 10 și 18. Cînd observăm că tinerele s-au obișnuit atît de mult cu exercițiile, încît le fac automat, schimbăm toate mișcările. Avem 42 de instructoare, formate cu sprijinul profesorilor de educație fizică din Marghita, și în mod deosebit al tovarășului profesor Vasile Laza".

În final am consemnat și opinia șefului comisiei sport-turism de la Consiliul județean Bihor al sindicatelor, VASILE DERSIDAN : „Rezultate bune s-au obținut și în alte întreprinderi, cum ar fi „Miorița", „Crișul", „Solidaritatea" și „Viitorul" din municipiul Oradea, precum și la întreprinderi și instituții din Salonta, Beiuș, Orașul Dr. Petru Groza, ceea ce dovedește că oamenii sînt receptivi la diversele inițiative, numai că pentru a răspunde pe măsura exigențelor trebuie să se facă o muncă de calitate la toate nivelele, de către toți factorii îndrituiți cu aceste atribuții".

Ion GAVRILESCU

PREOCUPĂRI, INIȚIATIVE, DAR ȘI MULTĂ COMODITATE

Practicarea gimnasticii la locul de muncă se extinde în tot mai multe unități din întreaga țară, pe măsură ce efectele ei asupra fortificării organismului și creșterii capacității de muncă își dovedesc eficiența. **Este și aceasta o cale care contribuie la legarea tot mai strînsă a activității de educație fizică și sport de munca productivă, idee subliniată pregnant și în MESAJUL adresat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive.**

Analizarea acestei importante probleme în Biroul Executiv al C.N.E.F.S. și drept urmare, elaborarea unui amplu plan de măsuri au fost de natură să mobilizeze, în cele mai multe județe, toate forțele la generalizarea practicării gimnasticii la locul de muncă. Recent, în scopul extinderii experienței pozitive și pentru clarificarea unor probleme, au avut loc consfătuiri de lucru la **Arad** și **Marghita** (jud. Bihor) organizate de Consiliile județene ale sindicatelor, în colaborare cu Consiliile județene pentru educație fizică și sport și Inspectoratele școlare. În același timp, în județele **Alba, Arad, Satu Mare,** în municipiul **Pitești** au avut loc schimburi de experiență la **Întreprinderea de confecții din Sebeș, la „Tricoul roșu", la Întreprinderea de sticlă „Poiana Codrului"** și la **Întreprinderea „Argeșana".** Cu aceste prilejuri s-a relevat că practicarea zilnică a trei pînă la cinci minute de gimnastică la locul de muncă este posibilă în majoritatea unităților.

Acolo unde conducerile întreprinderilor și instituțiilor, comitetele sindicatelor și organizațiilor U.T.C. — sub conducerea organizațiilor de partid — au acționat în spiritul prevederilor cuprinse în documentele de partid, rezultatele s-au dovedit excelente. Astfel, în județe ca **Arad, Alba, Bacău, Bihor** și **Iași,** anul 1975 a marcat un important salt, atît cantitativ cît și calitativ, în introducerea și generalizarea gimnasticii la locul de muncă. În altele însă, și faptul apare destul de grav, factorii cu atribuții, deși au întocmit nenumărate planuri și s-au angajat cu diverse prilejuri să treacă la îndeplinirea acestei importante acțiuni, gimnastica la locul de muncă este în continuare neglijată. Așa se petrec lucrurile în județele **Argeș, Constanța, Dolj, Hunedoara, Olt** etc.

COOPERATORII DIN SĂLAJ

Gimnastica la locul de muncă se bucură în *județul Sălaj* de o audiență mulțumitoare în multe unități. Un exemplu pozitiv am întîlnit la *secția de covoare* a cooperativei *„Meseșul"* din *Zalău,* unde muncitoarele practică cu regularitate gimnastica la locul de muncă. Discutînd cu șefa secției, *Sabina Gudea,* cu președintele asociației sportive, *H. Ardelean,* și cu instructoarea *Maria Opriș* a reieșit pregnant faptul că minutele de gimnastică au urmări favorabile asupra întregii activități. Alte exemple bune am întîlnit și la *„Deservirea"* din Zalău, la *„Unirea"* și *„Metal-lemn"* din *Șimleul Silvaniei,* la *„Silvania"* din *Cehul Silvaniei.* Totuși, după cum ne spunea *Șt. Jurcău,* activist la Comitetul județean U.T.C., rezultatele nu sînt pe măsura dorințelor, numărul practicanților fiind încă destul de redus. **(Em. F.)**

În Capitală

100 000 DE PRACTICANȚI

Activitatea de introducere și extindere a gimnasticii la locul de muncă a înregistrat, în acest an, în Capitală, rezultate bune. Acestea pot fi concretizate prin cîteva cifre : **peste 100 de unități, cuprinzînd mai mult de 200 de secții, sectoare, ateliere au fost angrenate în practicarea gimnasticii. Aproximativ 100 000 de oameni ai muncii fac gimnastică zilnică avînd la dispoziție 1 200 de instructori și 300 de organizatori, pregătiți dintre muncitori și tehnicieni.**

După cum se poate constata, **factorii cu atribuții din Capitală și-au îndeplinit obiectivele reieșite din planul de măsuri elaborat la începutul acestui an, de Comitetul municipal București al P.C.R.** Dintre unitățile industriale și instituțiile în care a existat o preocupare deosebită pot fi evidențiate : **Automatica** și **I.S.L.G.C.** (Sector I), **Electronica** și **I.S.P.C.** (Sector II), **Întreprinderea „23 August"** și **I.S.P.H.** (Sector III), **„Flacăra Roșie"** și **IPROCHIM** (Sector IV), **Autobuzul** și **I.C.P.E.T.** (Sector V), **Tricodava** și **I.F.A.** (Sector VI), **IREMOAS** și **IPROMET** (Sector VII), **I.M.M.R. Grivița Roșie** și **Ministerul Transporturilor** și **Telecomunicațiilor** (Sector VIII). Se poate, de asemenea, evidenția activitatea desfășurată de clubul **„Voința"**, cu sprijinul căruia s-a reușit să se introducă practicarea gimnasticii în multe unități ale cooperației meșteșugărești din Capitală. Succesele înregistrate sînt urmarea preocupării comitetelor sindicatelor, sprijinite efectiv de conducerile administrative. În activitatea lor, acești factori au fost ajutați de investigațiile și cercetările științifice efectuate de cadre didactice și studenți de la I.E.F.S., de medici ai Dispensarului central pentru sportivi, de activiști ai Consiliului municipal București pentru educație fizică și sport.

În plenara Consiliului municipal București pentru educație fizică și sport, cu prilejul căreia a fost, recent, analizată această activitate, au fost scoase în evidență și unele lipsuri. Este vorba, în primul rînd, de faptul că un număr destul de mare de unități care dispun de toate condițiile, nu se preocupă de introducerea gimnasticii la locul de muncă : **Laromet, Tehnometal, Danubiana, Fiola, Suveica, Întreprinderea de ciocoape, Întreprinderea de nasturi, Mătasea populară** și altele. S-a subliniat faptul că **în unitățile amintite organizațiile sindicale, cele de tineret, ca și consiliile asociațiilor sportive au neglijat total această formă de întărire a sănătății, menită să-i facă pe oameni să dea un mai mare randament în producție.**

Avîndu-se în vedere experiența pozitivă, precum și lipsurile care mai există în acest domeniu, **s-a hotărît să se intensifice acțiunile de depistare a acelor unități și secții unde sînt condiții de practicare a gimnasticii la locul de muncă, de formare a noi instructori și de perfecționare a pregătirii celor existenți.** De asemenea, **cunoscută fiind contribuția pe care o pot aduce medicii și profesorii de educație fizică la convingerea oamenilor asupra necesității practicării exercițiilor fizice, inclusiv a gimnasticii la locul de muncă, s-a subliniat necesitatea de a-i atrage în mai mare măsură în această activitate.** În acest fel, se speră ca gimnastica la locul de muncă să fie practicată de un număr sporit de cetățeni.

STUDENȚII ȘI PROFESORII LOR...

Un substanțial aport la extinderea gimnasticii la locul de muncă în județul Bihor și-a adus și Secția de educație fizică a Institutului pedagogic din Oradea. Amănunte despre preocupările cadrelor didactice și ale studenților le-am aflat de la conferențiarul univ. Aurel Encuțescu, șeful acestei secții :

„Încă de la începuturile acțiunii de introducere în întreprinderi și instituții a gimnasticii, noi ne-am oferit sprijinul de specialitate. Considerăm de datoria noastră să fim alături de cei care doresc să-și fortifice organismul făcînd sport. Cu atît mai fermă a fost hotărîrea noastră, cu cît prin aceasta am reușit să găsim o formă adecvată de legare a învățămîntului cu practica, contribuind nu numai la formarea de instructori, dar și la alegerea unor complexe de exerciții optime, stabilite diferențiat, în funcție de specificul muncii în unitatea respectivă. De aceea, s-a hotărît ca obligație pentru studenții anului III de a trece prin asociații, unde să se ocupe activ de sportul de masă. În mod concret ei înșiși au fost la început instructori în unitățile din Oradea și din județul Bihor. Apoi s-au ocupat de calificarea unor tineri din întreprinderi, pentru ca aceștia să coordoneze gimnastica la locul de muncă și, în sfîrșit, au contribuit la alegerea exercițiilor cele mai potrivite secției sau atelierului unde urma să se introducă repriza de gimnastică. Se înțelege că în toată această acțiune studenții au fost îndrumați direct de cadrele didactice.

După opinia mea, nu trebuie să existe nici o piedică în calea extinderii gimnasticii la locul de muncă, aceasta fiind un mijloc sigur de obișnuire a oamenilor cu exercițiul fizic continuu și organizat. În plus, un fapt care nu trebuie neglijat : copilul știind că părinții săi, la întreprindere, fac gimnastică în fiecare zi, poate lua un bun exemplu".

Sfîrșitul acestui an marchează un progres evident în importanta acțiune de introducere și extindere a gimnasticii la locul de muncă. În momentul de față ea se practică în 650 de unități din țară, cu peste 700 000 de participanți. Aceștia sînt îndrumați de aproape 1 800 de instructori. Este un început promițător care trebuie continuat cu toată convingerea că rezultatele pot fi mult mai bune. Mai ales că, așa cum rezultă și din cuprinsul acestei pagini, există încă multe posibilități nevalorificate, un mare număr de întreprinderi și instituții, județe chiar, unde realizările obținute pînă acum nu pot fi apreciate cîtuși de puțin ca satisfăcătoare. Trebuie peste tot să se manifeste o mai mare răspundere pentru îndeplinirea sarcinilor și obiectivelor stabilite pentru acest domeniu de activitate. Este necesar ca toți factorii cu atribuții să acționeze mai ferm pentru generalizarea experiențelor pozitive, pentru eliminarea tuturor neajunsurilor semnalate, astfel încît, gimnastica la locul de muncă să-și ocupe, fără atîtea excepții, locul cuvenit între cele mai importante și eficiente mijloace de întărire a sănătății, de creștere a capacității de muncă.

Pag. a 6-a Sportul